Утверждено :

Приказом от 31.10.2022 № 3110-1

Заведующей МКДОУ « Детского сада №16» Ромашка»

Романова Л.Н.

Примерное меню

МКДОУ «Детский сад №16 «Ромашка»

/десятидневное/

С 3 лет до 7лет.

Витаминизация 3-го блюда витамином «С»

Ежедневно обогащенный хлеб «Валитек»

Сок в 10-00 часов дня 100 грамм или свежие фрукты.

Салаты из свежиж овощей без термической обработки до 01.03.2021г.

День первый.

Название блюд и продуктов	№	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки всего	Белки в т.ч. жив.	Жир всего	Жир в т.ч. раст	Угл.	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг Ca	Минеральные элементы, мг Fe	Витамины, мг B1	Витамины, мг B2	Витамины, мг C
Завтрак.															
Каша пшенная	11/4			200	8,98	4,35	9,02	1,23	37,61	267,54	180	1,97	0,26	0,19	0,75
Какао с молоком	14/10			200	5,57	2,28	5,23	0,27	27,05	176,39	114,4	1,24	0,06	0,23	1,95
Хлеб пшеничный с маслом	1/13			25	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	74,49	1,0	0,01	0	0	0
Итого за прием:					*16,19*	*6,66*	*17,46*	*1,69*	*74,44*	*518,42*	*394,4*	*3,28*	*0,32*	*0,43*	*2,71*
Сок или фрукты в ассортименте 10-00				100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,03	0	10
Итого за прием:					**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**16**	**2,2**	**0,03**	**0**	**10**
Всего за завтрак					*15,92*	*6,66*	*17,86*	*2,09*	*84,24*	*562,82*	*410,4*	*5,48*	*0,35*	*0,43*	*12,71*
Обед															
Салат из капусты с луком и растительным маслом	6/1			60	**0,94**		**3,97**		**5,67**	**63,17**	**24,82**	**0,33**	**0,02**	**0,02**	**22,44**
Суп картофельный с макаронными изделиями:	18/2			250	2,18	2,1	1,38	1,38	14,19	77,9	10,61	0,52	0,05	0,03	2,95
Зразы картофельные с мясом со сметанным соусом	19/8			200	15,54	18,0	11,76	5,68	32,51	298,04	32,31	3,03	0,15	0,17	2,94
Компот из сухофруктов	6/10			200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,27	14,48	0,32	0,01	0	50
Хлеб пшеничный (Валитек8)				20	1,32	0,32	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				40	2,64	0,64	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					*23,11*	*21,06*	*17,74*	*7,57*	*93,82*	*627,42*	*104,8*	*6,08*	*0,35*	*0,22*	*78,33*
Уплотненный полдник:															
Пирожки печеные с повидлом (джемом)	17-2/12			100	6,18	3,18	5,25	1,25	65,57	307	32,79	1,32	0,06	0,06	0,18
Кисло-молочные продукты в ассортименте				200	5,8	5,8	6,4	0	9,4	118,4	240	0,2	0,00	0,4	2,6
Всего за полдник:					*11,98*	*8,98*	*11,65*	*1,25*	*74,97*	*452,63*	*272,79*	*1,52*	*0,06*	*0,46*	*2,78*
Итого за день: Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % калорийности					**50,93**	**36,37**	**40,7**	**10,9**	**248,5**	**1642,87**	**636,42**	**11,37**	**0,8**	**0,82**	**102,6**

День второй

Название блюд и продуктов	№	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.	Белки всего	Белки в т.ч. живот	Жир всего	Жир в т.ч. раст.	Угл.	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг Ca	Минеральные элементы, мг Fe	Витамины, мг B.1	Витамины, мг B.2	Витамины, мг C
Завтрак.															
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	**8/4**			**200**	8,82	4,35	10,34	2,23	33,18	261,06	202,98	1,49	0,22	0,275	1,95
Кофейный напиток	**13/10**			**200**	4,65	4,65	4,87	0,08	17,03	130,55	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	**3/13**			**30/10**	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	102,05	100	0,07	0	0	0,01
Итого за прием:					*18,38*	*11,63*	*18,14*	*2,58*	*64,22*	*493,66*	*309,88*	*1,61*	*0,25*	*0,375*	*2,45*
Сок или фрукты в ассортименте 10-00	-			**100**	0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,03	0	10
Итого за прием:					**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**16**	**2,2**	**0,03**	**0**	**10**
Всего за завтрак					*18,78*	*11,63*	*18,54*	*2,98*	*74,02*	*538,06*	*325,88*	*3,81*	*0,28*	*0,375*	*12,5*
Обед															
Салат из отварной свеклы с растительным маслом				*60*	*0,82*		*4,95*		*4,08*	*64,15*	*21,88*	*0,88*	*0,05*	*0,07*	*5,91*
Рассольник с мясом со сметаной	**9/2**			**250**	6,38	3,39	15,40	9,99	17,18	232,84	20,94	0,67	0,06	0,06	4,6
Филе рыбы запеченное по-польских:	**60**			**95/50**	20,33	14,0	10,54	2,6	1,66	182,82	69,22	0,48	0,05	0,09	0,15
Каша рисовая рассыпчатая	**45/3**			**150**	3,7	0	3,4		37,1	193,8	8,61	0,55	0,04	0,02	0,00
Компот из кураги и изюма	**4/10**			**200**	0,3	0	0,00	0,01	19,3	78,4	6,03	0,15	0,00	0,01	50,1
Хлеб пшеничный (Валитек8)				**20**	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				**40**	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					*30,9*	*14,16*	*22,76*	*5,87*	*97,03*	*866,14*	*149,92*	*4,61*	*0,32*	*0,19*	*60,8*
Уплотненный полдник:															
Сырники из творога со сгущенной	**6/5**			**150**	22,99	16,71	12,32	2,18	33,43	336,56	180,8	1,06	0,09	0,30	2,39
Чай с лимоном	**10/**			**200**	0,08		0,01	0,01	9,23	37,33	2,02	0,05	0,00	0,00	0,80
Всего за полдник:					*22,17*	*16,71*	*12,33*	*2,19*	*42,66*	*373,89*	*182,82*	*1,11*	*0,09*	*0,30*	*3,19*
Итого за день: Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					**71,85**	**42,5**	**53,64**	**11,04**	**213,71**	**1778,09**	**510,3**	**8,87**	**0,50**	**1,085**	**73,8**

День третий

Название блюд и продуктов		Брутто г	Нетто г.	Выход г.	Белки		Жиры		Углеводы	Энер. ценн. ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
					всего	в т.ч. живот	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B.1	B 2	C
Завтрак.															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	**11/4**			**200**	7,88	5,85	8,2	0,5	48,89	300,88	112,7	0,56	0,0,6	0,1	0,5
Какао с молоком	**14/10**			**200**	5,28	2,28	5,23	0,27	27,05	176,39	114,4	1,24	0,06	0,225	1,95
Хлеб пшеничный с маслом	**1/13**			**25**	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	74,49	1,0	0,01	0	0	0
Итого за прием:					*14,78*	*8,16*	*16,64*	*0,96*	*85,72*	*551,76*	*394,4*	*3,28*	*0,32*	*0,42*	*2,71*
Сок или фрукты в ассортименте 10-00	-			**100**	0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,030	0	10
Итого за прием:					**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**16**	**2,2**	**0,03**	**0**	**10**
Всего за завтрак:					*15,18*	*8,16*	*17,04*	*1,36*	*95,52*	*596,16*	*410,4*	*5,48*	*0,35*	*0,42*	*12,7*
Обед															
Салат из свежих огурцов с растительным маслом				**60**	0,44		5,93	5,99	1,37	60,61	13,66	0,34	0,02	0,02	5,47
Щи из свежей капусты мясом со сметаной	**8/2**			**250/15**	9,00	7,57	8,95	8,4	8,06	148,79	37,92	1,57	0,06	0,06	11,1
Биточки (котлеты) из мяса говядины запеченные со сметанным соусом	**17/8**			**80/50**	13,56	12,64	12,77	4,67	11,22	215,00	30,39	1,63	0,04	0,11	0,08
Макаронные изделия отварные	**43/3**			**150**	6,37	0,0	4,53	0,0	32,41	195,89	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00
Компот из чернослива и изюма	**5/10**			**200**	0,65	0	0,03	0,04	21,59	89,23	17,29	0,37	0,01	0,02	50,2
Хлеб пшеничный (Валитек8)				**20**	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				**40**	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					*33,98*	*20,21*	*32,81*	*19,6*	*97,85*	*823,56*	*134,66*	*6,53*	*0,31*	*0,23*	*66,9*
Уплотненный полдник:															
Ватрушка со сметаной	**16/12**			**65**	5,64	0,95	8,36	5,00	30,70	220,6	40,07	0,60	0,07	0,07	0,10
Кисло-молочные продукты в ассортименте				**200**	6,0	5,8	0,1	0	8,00	56,9	252	0,20	0,08	0,34	1,4
Всего за полдник:					*11,64*	*6,75*	*8,46*	*5,00*	*38,7*	*277,5*	*292,07*	*0,80*	*0,15*	*0,41*	*1,5*
Итого за день: Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:					**60,8**	**35,12**	**58,31**	**25,9**	**232,07**	**1697,22**	**837,13**	**12,8**	**0,81**	**1,06**	**83,8**

День четвертый.

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки всего	Белки в т.ч. жив.	Жир всего	Жир в т.ч. раст	Угл.	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг Ca	Минеральные элементы, мг Fe	Витамины, мг B1	Витамины, мг B2	Витамины, мг C
Завтрак.															
Каша манная молочная с маслом сливочным:	**5/4**			**200**	7,68	4,35	8,02	0,32	33,52	236,98	190,42	0,51	0,1	0,34	1,95
Кофейный напиток	**13/10**			**200**	4,65	4,35	4,87	0,08	17,03	130,55	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	**3/13**			**30/10**	4,91	2,2	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,01
Итого за прием:					**17,24**	**10,9**	**15,82**	**0,67**	**64,56**	**470,93**	**200,6**	**0,52**	**0,09**	**0,12**	**0,47**
Сок или фрукты в ассортименте 10-00	**10:00 -**	100	100	**100**	0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,030	0	10
Итого за прием:					**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**16**	**2,2**	**0,03**	**0**	**10**
Всего за завтрак					*17,28*	*10,9*	*16,22*	*1,07*	*74,36*	*515,33*	*216,6*	*2,72*	*0,12*	*0,12*	*10,47*
Обед															
Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	**6**			**60**	0,6	0	6,0	6,1	2,1	65	8,63	0,49	0,03	0,02	13,48
Суп гороховый с гренками:	**17/2 34/2**	240/24	200/20	**250/20**	7,02	8,00	5,17	5	30,56	196,85	32,61	1,71	0,16	0,06	4,12
Плов из мяса говядины	**4/8**			**250**	18,57	14,88	18,22	9,99	43,19	411,02	26,64	2,73	0,09	0,13	1,20
Компот из кураги и изюма	**4/10**			**200**	0,3	0	0,00	0,01	19,3	78,4	6,03	0,15	0,00	0,01	50,1
Хлеб пшеничный (Валитек8)				**20**	`1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				**40**	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед					*29,85*	*22,88*	*29,99*	*21,6*	*118,35*	*861,9*	*136,62*	*7,15*	*0,5*	*0,26*	*90,52*
Уплотненный полдник:															
Омлет запеченный	**2/6**			**100**	9,76	7,62	13,15	0,0	1,74	164,35	68,95	1,68	0,05	0,30	0,14
Пряник				**30**	3,12	0,0	1,56	0,0	23,04	118,68	12,9	0,54	0,02	0,009	0,0
Кисло-молочные продукты в ассортименте				**200**	6,0	5,8	0,1	0	8,00	56,9	252	0,20	0,08	0,34	1,4
Всего за полдник:					*18,88*	*13,42*	*14,81*	*0*	*32,78*	*339,93*	*331,85*	*2,42*	*0,15*	*0,65*	*1,28*
Итого за день: Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					**66,01**	**47,2**	**61,02**	**22,7**	**225,49**	**1717,16**	**685,07**	**12,29**	**0,77**	**1,03**	**102,27**

День пятый.

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки всего	Белки в т.ч. жив.	Жиры всего	Жиры в т.ч. раст.	Углеводы	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг Ca	Минеральные элементы, мг Fe	Витамины, мг B1	Витамины, мг B2	Витамины, мг C
Завтрак.															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	**15/4**			**200**	8,98	8,35	9,02	1,32	37,61	267,54	213,02	0,91	0,06	0,255	1,95
Какао с молоком	**14/10**			**200**	5,28	2,28	5,23	0,27	27,05	176,39	114,4	1,24	0,06	0,225	1,95
Хлеб пшеничный с маслом	**1/13**			**25**	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	74,49	1,0	0,01	0	0	0
Итого за прием:					*15,88*	*10,66*	*17,46*	*2,49*	*74,3*	*518,42*	*394,4*	*3,28*	*0,32*	*0,42*	*2,71*
Сок или фрукты в ассортименте 10-00	-			**100**	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Итого за прием:					**0,4**	**0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**42,68**	**16**	**2,2**	**0,03**	**0**	**10**
Всего за завтрак					*16,28*	*10,66*	*17,86*	*2,89*	*84,1*	*561,10*	*410*	*5,48*	*0,35*	*0,42*	*12,71*
Обед:															
Салат из моркови и растительным маслом	**31/1**			**60**	0,7	0	4,00	4,00	6,6	65,2	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
Борщ с мясом со сметаной	**2/2**			**250/15**	5,88	3,72	8,62	4,00	12,85	152,5	43,64	1,48	0,062	0,08	10,81
Котлеты (биточки)рыбные	**9/7**			**80**	10,97	9,54	1,6	0,54	6,39	84,0	24,00	0,48	0,07	0,07	0,30
Картофельное пюре	**3/3**			**150**	3,08	1,45	4,22	0	20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74
Компот из сухофруктов	**6/10**			**200**	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,27	14,48	0,32	0,01	0	50
Хлеб пшеничный (Валитек8)				**20**	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				**40**	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					*25,08*	*14,62*	*19,07*	*5,05*	*87,94*	*626,01*	*156,2*	*5,63*	*0,422*	*0,29*	
Уплотненный полдник:															
Суфле творожное со сгущенной	**6/5**			**150**	22,07	15,00	18,17	2,00	20,56	334,05	203,83	0,93	0,06	0,33	0,34
Чай	**19/10**			**200**	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Всего за полдник:					*22,11*	*15,00*	*18,18*	*2,01*	*29,65*	*368,82*	*204,09*	*0,96*	*0,06*	*0,33*	*0,34*
Итого за день:					**79,35**	**40,28**	**54,71**	**9,95**	**201,69**	**1616,99**	**770,29**	**12,07**	**0,832**	**1,04**	**15,72**

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

День шестой

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки		Жиры		Углеводы	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
					всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак.															
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	**2/4**			**200**	9,42	4,38	9,02	1,32	33,81	254,1	104,8	2,72	0,2	0,31	1,95
Кофейный напиток	**13/10**			**200**	4,65	4,35	4,87	0,08	17,03	130,55	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	**3/13**			**30/10**	4,91	2,2	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,01
Итого за прием:					*18.98*	*10,93*	*16,82*	*1,67*	*64,85*	*488,05*					
Сок или фрукты в ассортименте 10-00	-			**100**	0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,03	0	10
Итого за прием:					*0,4*	*0*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*44,4*	*16*	*2,2*	*0,03*	*0*	*10*
Всего за завтрак					*19,32*	*10,93*	*17,22*	*2,07*	*74,65*	*532,45*	*326,7*	*5,1*	*0,26*	*0,41*	*10,46*
Обед:															
Салат из отварной свеклы соленым огурцом и растительным маслом	**20/1**			**60**	0,77	0	4,96	5,0	3,32	61,0	19,58	2,16	0,01	0,02	1,14
Суп овсяный с овощами на мясном бульоне:	**16/2**			**250**	6,38	3,31	15,40	9,99	17,18	188,0	28,40	1,57	0,11	0,11	8,88
Запеканка картофельная с отварным мясом и сметанным соусом:	**36/8 6/11**	250/ 110/ 60	200/ 80/50	**250**	19,21	16,00	17,56	2,00	35,01	379,0	36,54	3,99	0,24	0,25	18,0
Компот из чернослива и изюма	**5/10**			**200**	0,65	0	0,03	0,04	21,59	89,23	17,29	0,37	0,01	0,02	50,2
Хлеб пшеничный (Валитек8)				**20**	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				**40**	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					*30,97*	*19,31*	*33,59*	*12,51*	*96,98*	*831,27*	*124,39*	*9,97*	*0,49*	*0,4*	*78,22*
Уплотненный полдник:															
Ватрушка творожная	**2/12**			**60**	7,45	3,88	7,86	5,99	27,95	214,0	35,65	0,60	0,01	0,03	0,0
Кисель	**19/10**			**200**	0,99	0,00	0,05	0,06	28,6	114,9	31,37	0,6	0,01	0,00	0,50
Всего за полдник:					*7,68*	*5,45*	*7,95*	*6,08*	*44,63*	*277*	*48,19*	*0,84*	*0,07*	*0,11*	*89,09*
Итого за день: Содержание					**57,97**	**35,69**	**58,76**	**20,66**	**216,26**	**1640,72**	**205,25**	**15,91**	**0,82**	**0,92**	**177,77**

День седьмой.

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки всего	Белки в т.ч. жив.	Жиры всего	Жиры в т.ч. раст.	Углеводы	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг Ca	Минеральные элементы, мг Fe	Витамины, мг B1	Витамины, мг B2	Витамины, мг C
Завтрак.															
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	**14/4**			**200**	8,38	4,2	8,22	0,52	37,05	255,74	222,0	0,91	0,17	0,26	1,95
Какао с молоком	**14/10**			**200**	5,28	4,2	5,23	0,27	27,05	176,39	114,4	1,24	0,06	0,23	1,95
Хлеб пшеничный с маслом	**1/13**			**25**	1,62	0,03	4,49	0,26	13,7	105,5	1,0	0,01	0	0	0
Итого за прием:					*15,28*	*8,43*	*17,94*	*1,05*	*77,8*	*537,63*	*337,4*	*2,16*	*0,23*	*0,49*	*3,9*
Сок или фрукты в ассортименте 10-00				**100**	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03 0	0	10
Всего за завтрак					*0,4*	*0*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*42,68*	*16*	*2,2*	*0,03*	*0*	*10*
					15,68	*8,43*	*18,34*	*1,45*	*87,6*	*580,31*	*238,02*	*3,05*	*0,16*	*0,35*	*13,9*
Обед:															
Салат из отварной картофеля, солеными огурцами и растительным маслом	**20/1**			**60**	0,88	0	4,08	4,00	5,83	63,56	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13
Суп картофельный с рыбой	**19/2**			**250**	16,93	15,17	9,16	4,00	0	143,12	31,12	1,31	0,25	0,19	17,87
Тефтели из говядины с рисом со сметанным соусом(ежики)	**20/8 66**			**80/70 20**	11,4 0,39	10,42	9,7 1,16	0	7,5 1,32	163 17,55	30,51 12,51	1,61 0,03	0,05 0,00	0,09 0,01	1,08 0,05
Компот из сухофруктов	**4/10**			**200**	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,27	14,48	0,32	0,01	0	50
Хлеб пшеничный (Валитек8)				**20**	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				**40**	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14,0	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					*34,05*	*25,59*	*24,73*	*8,51*	*56,11*	*578,65*	*121,99*	*5,58*	*0,43*	*0,29*	*69*
Уплотненный полдник:															
Вафли или печенье	**8/12**			**30**	3,12	0,0	1,56	0,0	23,04	121,5	12,9	0,54	0,024	0,01	0,0
Яблоко или банан				**100**	0,40 1,50		0,40 0,50		9,80 21,00	44,4 94,5	16,00 8,00	2,20 0,60	0,03 0,04	0,02 0,05	15,00 10,00
Кисло-молочные продукты				**200**	6,0	4,02	0,1	0	8,00	96,4	252	0,20	0,08	0,34	1,4
Всего за полдник:					*9,52 10,62*	*4,02*	*1,96 2,06*	*0*	*19,84 52,04*	*262,3 269,18*	*288,9*	*3,54*	*0,174*	*0,42*	*26,4*
Итого за день: Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					**57,63 58,73**	**39,67**	**45,03 45,10**	**9,77**	**163,35 195,75**	**1421,26 1428,14**	**627,2**	**9,43**	**0,7**	**0,83**	**70,54**

День восьмой

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки		Жиры		Углеводы	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
					всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак.															
Каша ассорти с маслом сливочным	**16/4**			**200**	7,78	4,4	8,21	0,15	30,41	226,65	181,62	0,64	0,11	0,23	1,95
Кофейный напиток	**13/10**			**200**	4,65	4,4	4,06	0,08	20,6	135,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	**3/13**			**30/10**	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,01
Итого за прием:					*17,34*	*11,43*	*15,2*	*0,68*	*65,02*	*465,75*	*297,02*	*1,89*	*0,17*	*0,33*	*2,46*
Сок или фрукты в ассортименте 10-00	-			**100**	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Всего за завтрак:					*17,74*	*11,43*	*15,6*	*1,08*	*74,82*	*508,43*	*313,02*	*4,09*	*0,2*	*0,46*	*12,46*
Обед:															
Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	**11/1**			**60**	0,61	0	4,00	4,00	5,96	62,00	13,53	0,53	0,03	0,03	3,19
Суп овощной с фрикадельками со сметаной	**5/2**			**250**	6,38	3,52	15,40	9,99	17,18	232,84	28,40	1,57	0,11	0,11	8,88
Рыба жаренная со сметанным соусом	**5/7**			**80**	16,8	16,4	5,2	2,0	0,0	114	19,66	0,55	0,16	0,13	0,72
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	**44/3**			**150**	8,61	0,06	6,83	0,0	37,81	250	23,81	4,25	0,23	0,13	0,91
Компот из чернослива и изюма	**5/10**			**200**	0,65	0	0,03	0,04	21,59	89,23	17,29	0,37	0,01	0,02	50,2
Хлеб пшеничный (Валитек8)				**20**	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				**40**	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					*37,01*	*20,0*	*32,06*	*16,51*	*105,74*	*862,11*	*125,26*	*9,15*	*0,66*	*0,29*	*63,9*
Уплотненный полдник:															
Запеканка из творога с изюмом	**11/5**			**150**	24,29	16,24	14,36	1,00	25,64	221	205,31	0,76	0,06	0,33	0,34
Чай с лимоном	10/10			**200**	0,08	0,00	0,01	0	9,23	37,33	1,78	0,05	0,00	0,00	0,70
Всего за полдник:					*24,37*	*16,24*	*14,37*	*1,00*	*34,87*	*258,33*	*207,09*	*0,84*	*0,06*	*0,33*	*1,04*
Итого за день:					**79,12**	**47,67**	**62,03**	**18,59**	**215,43**	**1628,87**	**645,37**	**14,08**	**0,92**	**1,08**	**77,28**

содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

День девятый

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки всего	Белки в т.ч. жив.	Жиры всего	Жиры в т.ч. раст.	Углеводы	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг Ca	Минеральные элементы, мг Fe	Витамины, мг B_1	Витамины, мг B_2	Витамины, мг C
Завтрак.															
Суп молочный с крупой	**22/2**			**200**	6,05	4,37	6,37	0,52	17,91	153,17	213,02	0,91	0,07	0,23	1,95
Какао с молоком	**14/10**			**200**	5,28	4,2	5,23	0,27	27,05	176,39	114,4	1,24	0,06	0,23	1,95
Хлеб пшеничный с маслом	**1/13**			**25**	1,62	0,03	4,49	0,26	13,7	105,5	1,0	0,01	0	0	0
Итого за прием:					*12,95*	*8,06*	*16,09*	*1,05*	*58,66*	*435,06*	*328,42*	*2,16*	*0,13*	*0,46*	*3,9*
Сок или фрукты: 10-00				**100**	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Всего за завтрак:					*13,35*	*8,06*	*16,49*	*1,45*	*68,46*	*477,74*	*344,4*	*4,36*	*0,16*	*0,46*	*13,9*
Обед:															
Салат из отвр. картофеля, мор с реп. луком, сол. огурц и рас	**30/1**			**60**	0,85	0	8,95	8,99	5,47	106	11,68	0,43	0,03	0,02	2,53
Суп крестьянский с мясом со сметаной	**31 /2**			**250**	5,97	3,85	8,66	5,27	12,62	152,3	33.9	1,22	0,06	0,07	8,01
Бефстроганы из отварного мяса говядины	**7/8**			**80**	14,02	13,09	14,48	4,11	5,02	206,5	28,63	1,46	0,03	0,10	0,11
Макаронные изделия отварные	**43/3**			**150**	5,31	0,04	3,77	0,0	32,41	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00
Компот из сухофруктов	**4/10**			**200**	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,27	14,48	0,32	0,01	0	50
Хлеб пшеничный (Валитек8)				**20**	1,32	0,32	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				**40**	2,64	0,64	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					*30,6*	*17,94*	*36,49*	*18,84*	*96,98*	*842,11*	*124,09*	*6,05*	*0,31*	*0,21*	*10,65*
Уплотненный полдник:															
Сельдь с картофелем и сливочным маслом или Омлет с рыбой (запеченный)	**36/1**			**150**	6,39	5,22	11,4	0	16,56	194,4	32,68	1,2	0,1	0,11	4,5
	14/7			**150**	22,2	13,52	6,42	0	4,92	166,3	89,5	1,2	0,09	0,18	0,12
Пряник				**30**	3,12	0,0	1,56	0,0	23,04	121,5	12,9	0,54	0,024	0,009	0,0
Напиток из шиповника	15/10			**200**	0,23	0,00	0,09	0	16,68	63	4,09	0,21	0,01	0,02	89,00
Всего за полдник:					*9,74* *25,55*	*5,22* *13,52*	*13,0* *8,07*	*0*	*56,28* *44,64*	*378,7* *350,8*	*49,67* *106,5*	*1,95* *1,95*	*0,13* *0,12*	*0,14* *0,21*	*93,5* *89,12*
Итого за день: Содержание белков, углеводов, жиров в меню за период в % от калорийности.					**53,69** **69,5**	**31,22** **31,46**	**65,98** **61,05**	**20,29**	**221,72** **211,56**	**1697,81** **1669,91**	**518,16** **411,66**	**12,36** **12,36**	**0,73** **0,59**	**1,27** **0,88**	**118,1** **127,6**

День десятый

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки всего	Белки в т.ч. жив.	Жиры всего	Жиры в т.ч. раст.	Углеводы	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг Ca	Минеральные элементы, мг Fe	Витамины, мг B1	Витамины, мг B2	Витамины, мг C
Завтрак.															
Каша кукурузная или отварные макароны с сыром	**4/4**			**200**	5,78	4,4	4,8	0	25,81	169,56	185,62	2,31	0,08	0,25	1,95
Кофейный напиток	**13/10**			**200**	4,65	4,4	4,06	0,08	20,6	135,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	**3/13**			**30/10**	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,01
Итого за прием:					*15,64*	*11,63*	*11,8*	*0,35*	*60,42*	*408,66*	*391,52*	*2,49*	*0,11*	*0,35*	*2,4*
Сок или фрукты в ассортименте	-			**100**	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Итого за прием:					*0,4*	*0*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*42,68*	*16*	*2,2*	*0,03*	*0*	*10*
Всего за завтрак:					*16,04*	*11,63*	*12,2*	*0,75*	*70,22*	*451,34*	*407,52*	*4,69*	*0,14*	*0,35*	*12,4*
Обед:															
Салат из моркови с изюмом растительным маслом	**9/1**			**60**	0,78	0	2,98	3,0	11,78	77,06	11,9	0,31	0,03	0,03	2,21
Свекольник со сметаной	**5/2**			**250**	5,89	3,85	8,66	4,00	14,59	159,86	41,48	1,87	0,07	0,09	6,81
Печень по-строгановски со сметанным соусом	**9/8**			**100** **60**	16,00 1,20	14,86 0,88	17,0 6,89	8,00	3,65 3,32	326,29	27,08	4,28	0,19	1,24	9,16
С картофелем отварным	**1/3**			**150**	2,89	0,04	4,20	0,0	21,88	139	18,4	1,25	0,13	0,09	6,00
Компот из кураги и изюма	**4/10**			**200**	0,3	0	0,00	0,01	19,3	78,4	6,03	0,15	0,00	0,01	50,0
Хлеб пшеничный (Валитек8)				**20**	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,6	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				**40**	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					*31,02*	*19,63*	*40,3*	*15,49*	*83,13*	*836,29*	*90,11*	*9,74*	*2,41*	*1,46*	*74,18*
Булочка дорожная или домашняя	**8/12**			**60**	5,26	0,75	3,91	1,8	32,43	186,0	17,42	0,47	0,05	0,04	0,04
Кисло-молочные продукты в ассортименте				**200**	6,0	4,02	0,1	0	8,00	96,4	252	0,20	0,08	0,34	1,4
Всего за полдник:					*7,36*	*4,77*	*13,6*	*2,09*	*65,87*	*282,4*	*269,42*	*0,67*	*0,13*	*0,38*	*1,44*
Итого за день: Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности.					**54,42**	**36,03**	**66,1**	**18,33**	**219,22**	**1570,03**	**767,05**	**15,1**	**5,23**	**2,19**	**88,00**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510548

Владелец Романова Любовь Николаевна

Действителен С 09.08.2023 по 08.08.2024